



تاریخ  
۲۱  
فروردین  
۱۳۹۸  
چهارشنبه

## سخن بزرگان

### ارزش انسان به داشته‌هایش نیست، به چیزی است که آرزوی به‌دست آوردنش را دارد.

### جبران خلیل جبران

صفحه  
۵  
شماره  
۲۴۸۶  
سال  
بیست‌ونهم

## گوناگون



فرهنگی خواهد رفت و در صورت تصویب نهایی در تقویم ملی کشور نیز ثبت خواهد شد.  
مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان فارس بابیان اینکه جهانیان همیشه شیراز و فارس را به‌عنوان مهد تمدن و فرهنگ می‌شناخته‌اند، اظهار داشت: رفتار مردم در سیل شیراز ثابت کرد که آن‌ها وارثان اصلی پایتخت فرهنگی ایران هستند و یکسر و گردن مدعیان فرهنگ و هنر بالانند.

وی گفت: موج مهربانی مردم نشان می‌دهد که امور فرهنگی و هنری بدون سرودها و حاشیه و در درازمدت تأثیری غیرقابل‌انکار برجای می‌گذارند، بارور می‌شوند و ثمر می‌دهند.  
سهرابی ادامه داد: باید این حرکت فرهنگی مردم را پاس بداریم و برای تداوم مهربانی و انتقال آن به نسل جوان برنامه‌ریزی کنیم.

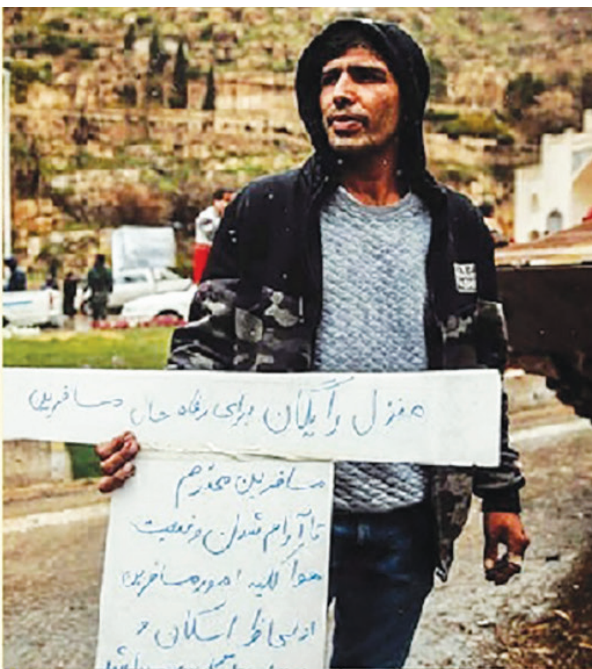
### برنامه‌ای برای ساخت نماد مهربانی

رئیس سازمان فرهنگی اجتماعی شهرداری شیراز نیز این نام‌گذاری را اقدامی بجا و شایسته خواند و عنوان کرد: شهر شیراز از لحاظ آب و هوایی شهری معتدل است؛ به‌گونه‌ای که در تمام فصول سال هم درختان سراسر سبز در شیراز دیده می‌شود، هم درختان سردسیر و هم گرمسیر.  
ابراهیم گشتاسبی‌راد ادامه داد: این طبیعت معتدل مردمی معتدل نیز می‌سازد و این اثر طبیعی بر مردم نیز وجود دارد؛ ضمن اینکه این مهربانی پیش‌ازاین نیز در شیراز وجود داشت.

وی ابراز کرد: چون در درون نعمت بودیم، کمتر این نعمت مهربانی را حس می‌کردیم تا اینکه این اتفاق افتاد و مهربانی مردم شکوفا شد.  
رئیس سازمان فرهنگی هنری شهرداری شیراز خاطرنشان کرد: مردم کمک‌های شایان توجهی به سیل‌زدگان کردند و گاه کمک‌ها به قدری زیاد بود که در برخی جاها افراط شد.

گشتاسبی‌راد با اشاره به اینکه خداوند در قرآن کریم خطاب به پیغمبر می‌فرماید، اینکه مهربان هستی رحمت از سوی خداست، افزود: این رحمت خدا را باید برای این شهر حفظ کنیم.  
وی ادامه داد: پیش‌ازاین اتفاق نیز در پی آن بودیم که شیراز را به‌عنوان شهر صلح و مهربانی معرفی کنیم و صلح در لغت به معنای ضد الفساد است.

رئیس سازمان فرهنگی هنری شهرداری شیراز تأکید کرد: ضروری است که این روز را یادآوری کنیم و با ساختن نمادهایی آن را ارج نهمیم.  
گشتاسبی‌راد با اشاره به اینکه پیشنهاد ساخت نماد مهربانی مردم شیراز در سیل گذشته در دستور کار قرار خواهد گرفت، گفت: سازمان فرهنگی هنری شهرداری شیراز در بحث تنوع‌ریک وارد عمل خواهد شد و در ادامه با همکاری سازمان سیما و منظر شهری و معاونت شهرداری شیراز در بخش عملیاتی این موضوع را پیگیری خواهند کرد.  
پنجم فروردین‌ماه، سیل دروازه قرآن ۲۱ کشته، بیش از ۱۰۰ مصدوم و خسارات مادی بسیاری به خودروهای در حال عبور برجای گذاشت. ششم فروردین‌ماه نیز مناطق پایین‌دست رودخانه خشک شیراز و مجاور این رودخانه از جمله منطقه سعدی و روستای کرون با مشکل آب‌گرفتگی منازل و معابر روبه‌رو شدند.



### پیشنهاد نام‌گذاری روزی به نام میهمان‌نوازی در تقویم

فرهنگی سومین حرم اهل‌بیت و مهد تمدن به‌خوبی چهره خود را در کشور نشان داد.  
وی ادامه داد: بهزیستی فارس ۳۱۰ میهمان‌نوروزی و ۳۲۴ خانواده آسیب‌دیده از سیل را در سالن‌های خود اسکان داد که همگی با نامه‌هایی از محبت مردم شیراز تشکر کردند.

مسئول بابیان اینکه بسیاری رفتار مردم شیراز را با دیگر وقایع مشابه در شهرهای دیگر مقایسه کردند، گفت: البته این انتظار از شیراز می‌رفت که در میهمان‌نوازی سنگ تمام بگذارد و در واقع مردم از مسئولان جلوتر بودند و به‌خوبی کمک‌ها را مدیریت کردند.

مدیرکل بهزیستی فارس اظهار کرد: ۵ فروردین را به دلیل بروز عواطف و احساسات و یادآور مسئولیت‌پذیری اجتماعی به‌حق می‌توان به نام میهمان‌نوازی و نوع‌دوستی نام‌گذاری کرد.

**طرح موضوع نام‌گذاری در جلسه شورای فرهنگ عمومی**  
دبیر شورای فرهنگ عمومی استان فارس اعلام کرد: نام‌گذاری این روز در نخستین جلسه شورای فرهنگ عمومی استان فارس در سال ۱۳۹۸ در دستور کار قرار گرفت.

صابر سهرابی افزود: در صورت تصویب، این طرح به دبیرخانه شورای فرهنگ عمومی کشور ارسال می‌شود که در ادامه به شورای انقلاب

مکتم‌ترین قدردانی از مردم شیراز است.  
سید مرتضی موسوی بابیان اینکه سازمان بهزیستی از بدو وقوع حادثه در روز پنجم فروردین به یاری سیل‌زدگان شناخت، عنوان کرد: حضور و جلوه‌های مهربانی مردم در این روز توصیف نشدنی بود و مردم بدون آنکه از آن‌ها درخواستی شود کمک‌های بسیاری را به‌صورت خودجوش جمع‌آوری کردند.

وی عنوان کرد: حدود ۱۰۰ موسسه خیریه تحت نظارت بهزیستی پیش از اعلام نیاز کمک‌هایی را جمع‌آوری کرده بودند و حتی مددجویان بهزیستی، خود به مؤسسات خیریه کمک کردند.

مسئول بابیان اینکه اقشار مختلف جامعه در این سیل دست‌به‌دست هم دادند، افزود: مردم هم در قالب نیروهای امدادی و هم در بحث اسکان همکاری کردند و حتی بسیاری از افراد مسافران نوروزی را به منزل خود بردند.

مسئول بابیان اینکه در نمایشگاه بین‌المللی استان فارس در شهر گلستان در شب نخست حادثه بیش از هزار پرس غذا اضافه آمد، گفت: بسیاری از مردم مسیر دشوار و بارانی نمایشگاه بین‌المللی را طی کردند تا غذایی که در خانه درست کرده بود با سیل‌زدگان شریک شوند.  
مدیرکل بهزیستی استان فارس اظهار داشت: شیراز به‌عنوان شهری

میهمان‌نوازی مردم شیراز در سیل اخیر مسئولان ارشد استان فارس را بر آن داشت که به‌پاس تجلی مهربانی در شرایط دشواری، پیشنهاد نام‌گذاری روز میهمان‌نوازی و نوع‌دوستی را برای تاریخ پنجم فروردین‌ماه ارائه دهند.

به گزارش ایرنا، پنجم فروردین‌ماه، روزی که سیل ویرانگر در ده دقیقه از بلندی‌های دروازه قرآن شیراز جاری شد و خودروهای مسافران و گردشگران و مردم را در هم کوبید و ۲۱ تن را به کام مرگ برد و خسارات مالی بسیار نیز به بار آورد.

این روز شاید در سال‌های آینده، یادآور رویدادی تلخ باشد، اما خاطره‌های شیرین را تداعی خواهد کرد که پاداش آن، ثبت در تاریخ است.  
وقتی مردم دل‌شکسته و غافلگیر از سیل دست یاری به‌سوی آسیب‌دیدگان دراز کردند و پیش و پیش از خود، مسافران و در راه ماندگان را دریافتند تا با موج کمک‌هایشان، سیل ویرانگر را به حاشیه برانند و دل‌ها را گرم کنند که رحمت الهی، رحمت خواهد ماند و رحمت خواهد زاید.

به‌پاسداشت قدردانی از مردم، استاندار فارس در جلسه ستاد بازسازی و بازتوانی خسارت ناشی از سیل، اعلام کرد: روز ۵ فروردین به‌عنوان روز جهانی «میهمان‌نوازی و نوع‌دوستی» ثبت خواهد شد.

عنايت‌الله رحيمي با اشاره به اینکه همدلی و همراهی مردم فارس و شیراز در یاری‌رساندن به آسیب‌دیدگان واقعه سیل پنجم فروردین‌ماه جلوه‌ای ارزشمند از نوع‌دوستی را به نمایش گذاشته است، از مسئولان سازمان میراث فرهنگی و گردشگری خواست ثبت این روز را به‌عنوان روز جهانی میهمان‌نوازی پیگیری کنند.

وی عنوان کرد: مردم در سیل اخیر شیراز کمک‌های بسیار شایان توجهی کردند و خوش درخشیدند و شعر «بنی آدم اعضای یکدیگرند» را تفسیر کردند.

استاندار فارس ابراز کرد: مردم شیراز اثبات کردند که ضرب‌المثل‌هایی که میهمان‌نوازی آنان را در همه جهان زیان‌زد کرده، واقعی است و رفتار این مردم درسی انسانی نه‌تنها برای ایرانیان که برای جهان بود.

### الگوی برای ایران و جهان اسلام

همچنین نماینده ولی‌فقیه در استان فارس و امام‌جمعه شیراز نیز این میهمان‌نوازی را به‌مثابه الگویی برای آینده کشور و جهان اسلام دانست و گفت: افتخاری که شیراز آفرید مدیون کسانی است که فرهنگ مهربانی را نهادینه کردند.

حجت‌الاسلام‌المسلمین لطف‌الله ذک‌ام اظهار داشت: این رویداد را بدهکار افرادی هستیم که این فرهنگ را ایجاد کردند و در این راستا باید از مردم تشکر کنیم.

وی افزود: گاه بلائی حادث می‌شود؛ اما مردم خوب با آن برخورد می‌کنند و تبدیل به نعمت می‌شود در این بحران نیز عموم مردم خوب حرکت کردند و رهبری نیز قدرت بسیج شوندگی آنان را ستودند.

### جلوه‌های مهربانی توصیف‌نشده

مدیرکل بهزیستی استان فارس در گفت‌وگو با ایرنا طرح پیشنهاد این نام‌گذاری را بسیار هوشمندانه دانست و عنوان کرد: ثبت جهانی این روز،

## فواید بادام برای کودکان



بادام همچنین حاوی آل-کارتین و ریبولایون است که مهم‌ترین مواد مغذی برای توسعه رشد مغز هستند. بادام همچنین برای سیستم عصبی مفید است و دارای نقش اثبات شده و مؤثری در جلوگیری از خطر ابتلا به آلزایمر در سنین بالاتر هستند.

### ارزش غذایی بادام

بادام غنی از فیبر، ویتامین، مواد معدنی و اسیدهای چرب ضروری است. بادام حاوی ویتامین ای، منگنز، پتاسیم، کلسیم، آهن، منیزیم، روی و سلنیوم است. بادام هیچ‌گونه کلستریولی ندارد و برای سلامت قلب مفید است. بادام همچنین غنی از بتا کاروتین است که یک آنتی‌اکسیدان قوی است و به افزایش ایمنی کمک می‌کند. یک‌مقدار بادام، برای کودکانی که به‌طور مرتب آن را مصرف می‌کنند، انبوهی از مزایا را در بردارد.

### مزایای خوردن بادام در کودکان

در ادامه لیست بلندی از فواید بادام و همچنین علت وارد کردن بادام به رژیم غذایی روزانه کودکان آمده است.

### استخوان‌های سالم و قوی

بادام حاوی فسفر است که منبع مفید و ایده‌آلی برای تقویت استخوان‌ها و دندان‌های کودکان به‌خصوص در سال‌های رشدشان است. بادام همچنین دارای خواص دارویی است که کودکان را در برابر خطرات مربوط به پوکی استخوان در سال‌های بالاتر، محافظت می‌کند.

### افزایش رشد مغز

بادام همچنین حاوی آل-کارتین و ریبولایون است که مهم‌ترین مواد مغذی برای توسعه رشد مغز هستند. بادام همچنین برای سیستم عصبی مفید است و دارای نقش اثبات شده و مؤثری در جلوگیری از خطر ابتلا به آلزایمر در سنین بالاتر هستند.

### افزایش انرژی

بادام همچنین منبع غنی از مس و منگنز است که انرژی کودکان را افزایش می‌دهد و به افزایش سوخت‌وساز بدن کمک می‌کند.

### کمک به کنترل وزن

بادام به کاهش وزن کودکان چاق که مسئله مشترک کودکان امروزی است، کمک می‌کند. از این‌رو، دادن شیر بادامی شیرین نشده به کودکان توصیه می‌شود. بادام به آن‌ها برای مدتی احساس سیری می‌دهد و دچار گرسنگی ناخواسته نمی‌شوند. بادام با چربی‌های غیراشباعی که دارد از خوردن بیش‌ازحد مواد غذایی بی‌ارزش جلوگیری می‌کند و در نتیجه به کاهش وزن آن‌ها کمک می‌کند.

### افزایش ایمنی

بادام جز مواد غذایی قلیایی است که به افزایش ایمنی کودک کمک می‌کند. بادام نقش مهمی را به‌عنوان آنتی‌اکسیدان در خلاص شدن از شر رادیکال‌های مضر در بدن کودک بازی می‌کند و به‌نوبه خود از بیمار شدن کودکان جلوگیری می‌کند.

### کنترل فشارخون

سدیم و پتاسیم موجود در بادام به تنظیم سطح فشارخون در کودکان و پایین آمدن نوسانات فشارخون در آینده کمک می‌کند.

### غنی از فیبر

بادام همچنین غنی از فیبر است که یک داروی ایده‌آل برای کودکانی

## مهم‌ترین نیازهای عاطفی کودک چیست؟

که دارند، حق اظهارنظر ندارند یا نباید آنچه را می‌خواهند و می‌گویند کاملاً جدی گرفت. چنین دید اشتباهی باعث می‌شود تا کودک سرخورده شود و عقده‌های مختلفی در وجودش شکل بگیرد. همه دوست دارند که نظراتشان شنیده شود و استقلال روحی و فکری‌شان از سمت دیگران پذیرفته شود. پس کودکان را منحصر‌به‌فرد به آنها نگاه کنید.

### نیاز به بازی‌های گروهی

بازی و سرگرمی برای کودکان و نوجوانان یک خصیصه طبیعی به‌حساب می‌آید و زمینه رشد جسمانی و روانی آنها را فراهم می‌کند وقتی کودک در بازی‌های گروهی شرکت می‌جوید، روحیه تعادل و خویش‌داری او تقویت می‌شود و از تجربیات و لیاقت دیگران استفاده می‌کند و بر توانایی‌های شخصی خویش می‌افزاید. حضور بزرگترها -هرچند به مدت محدود- در این بازی‌ها، بها دادن به شخصیت کودک به‌حساب می‌آید. برخی از بازی‌های خوب ممکن است باعث انتقال برخی از رفتارهای پسنیده و مسائل تربیتی شود.

الگویی؛ در خانواده خود با کودکان مهربان باش و بزرگترها را احترام کن.»

### نیاز به احترام

همه انسان‌ها از جمله کودکان نیاز دارند تا محترم شمرده شوند. برای داشتن رفتار و رابطه‌ای مبتنی بر احترام با فرزندان باید تلاش کنید تا به‌اندازه کافی به او توجه کنید و احترامی معقول را در ابعاد مختلف رابطه‌تان به کار بگیرید. اگر می‌خواهید که فرزندان احساس محترم بودن را تجربه کند و خود هم به دیگران احترام بگذارد باید علاوه بر اینکه به او احترام می‌گذارید در روابط خود با افراد دیگر هم این احترام را نشان بدهید.

برای ایجاد احترام در فضای منزل باید از فریاد، زدن، پرخاشگری، صحبت کردن با طعنه و تحقیر کردن بپرهیزید. بی‌حوصلگی و عصبانیت هم از جمله رفتارهای نامناسبی هستند که باعث می‌شوند کودک چیزی درباره احترام و محترم بودن در زندگی یاد نگیرد. از جمله اقداماتی که باید برای جاری کردن احترام در روابط خانوادگی خود به کار بگیرید، گوش دادن مؤثر به‌جای پرحرفی، پرهیز از دروغ گفتن، استفاده از کلمات مؤدبانه مانند لطفاً و خواهش می‌کنم و... فرمان ندادن به کودک است. یکی دیگر از مهم‌ترین نکاتی که باید در این زمینه رعایت کنید، این است که اگر اشتباهی از شما سر زد، آن را قبول کنید و به فرزندان نشان دهید که باید برای خود و دیگران ارزش قائل باشد و پای کاری که می‌کند بایستد.

### نیاز به پذیرفته شدن

کودکان مانند بزرگسالان نیاز به پذیرفته شدن دارند. نباید والدین را نماینده آنها بدانید. هر کودک نیازها، خواسته‌ها، آرزوها، احساسات و عقاید متفاوتی دارد که باید به هر یک از این‌ها توجه شود. باید به‌طور مستقل از کودک درباره عقایدش سؤال کنید و آنها را بپذیرید. نه به این معنا که به معنای اینکه قبول کنید که او برای خود به‌طور مستقل از هر کس دیگری دارای عقیده و فکر است. بسیاری از افراد، فکر می‌کنند که کودکان به دلیل سن کمی

کودکان مانند بزرگسالان نیاز به پذیرفته شدن دارند. نباید والدین را نماینده آنها بدانید. هر کودک نیازها، خواسته‌ها، آرزوها، احساسات و عقاید متفاوتی دارد که باید به هر یک از این‌ها توجه شود.

### مهم‌ترین نیازهای عاطفی کودک

تمام پدیده‌ها محدود، نیازمند و وابسته‌اند و درجه این نیازها در ظرفیت‌ها متفاوت می‌شود؛ و هر چه رشد و کمال انسان بیشتر شود، این نیازها کاهش می‌یابد؛ ولی این نیازها و غرایز تمام‌شدنی نیستند. در این میان، کودکان و نوجوانان بیش از بزرگ‌ترها نیازمندند و بدون دیگران قادر به رفع نیازهای طبیعی و عاطفی خویش نیستند. نیازهای کودکان و نوجوانان، تنها در قلمرو نیازهای مادی، همانند غذا، پوشاک و مسکن محدود نمی‌شود؛ هریک نیازهای طبیعی درونی و بیرونی انسان، بخشی از زندگی را دربرمی‌گیرد که کامل‌کننده نیازهای انسانی است.

از جمله نیازهای روانی که ارتباط نزدیکی با شخصیت بیرونی انسان دارد و تأثیرات آن در رفتار افراد و به‌خصوص کودکان و نوجوانان ملموس است، نیازهای عاطفی و احساسی و روانی است که در رشد و تعالی جنبه‌های فیزیکی و روانی وجود انسان بسیار اثربخش است و اگر به آن توجه جدی نشود، ممکن است کودکان و نوجوانان به ناهنجاری‌های اجتماعی، افسردگی، خلأ شخصیت، فرار از خانه و... دچار آیند. چنین فرزندان، چون زمینه‌های تربیتی خود را از دست می‌دهند یا دچار نقصان شخصیت می‌شوند، به جامعه و نیازهای آموزشی آسیب‌هایی می‌رسانند.

در این مطلب به چند نمونه از نیازهای عاطفی کودکان اشاره شده است.

### نیاز به محبت

به اعتقاد بسیاری از روانشناسان مهم‌ترین نیاز عاطفی و روانی کودک در محیط خانواده، مهر و محبت و توجه و احترام است. به‌طوری‌که کمبودهای عاطفی، صدمات جبران‌ناپذیری را به آینده کودکان وارد می‌سازد. کودک باید احساس کند که دیگران او را دوست دارند و همان‌طوری که هست او را می‌پذیرند چراکه این احساس کودک، باعث حس ارزشمند بودن در وی می‌شود و به این طریق حس ایمنی و نیاز عاطفی کودک ارضا می‌گردد.

حضرت امام علی (ع) در باب احترام به کودکان می‌فرماید: «وارحُم من اهلک الصغیر و وقرَ مِنْهُم»

